適しおサポーター

職場での減塩の取組 ～まずは身内から～

福島ヤクルト販売株式会社　県北支部
菅野　みどり（勤労者支援職域協議会）

私の勤務する福島ヤクルト販売(株)の減塩の取組についてご紹介いたします。当社のある福島市では令和元年から「適しお～塩分を減らして、健康家族～」をキャッチフレーズに減塩の取組を推進しています。

「適しお」とは、適切な量の塩分でおいしく食べる（ことで）＝減塩（につながる)、自然と健康になれる環境づくりの一つです。「適しお」では、のぼり旗やミニのぼり旗、「適しおレシピ」の作成や、レシピの作り方を福島市公式 YouTube チャンネルにアップするなど様々な取り組みをしていますが、まだまだ知られていないのが現状です。

そこで、これらの取り組みに賛同・協力し地域で一緒に推進する団体の一員として「適しおサポーター」に登録。本来は、市民に向けてというところですが、まずは従事者一人ひとりが「適しお」を理解し、家で出来る適しおの取り組みをしていくことで、食生活・体調の変化を感じ伝えられるところを目指しています。「適しおサポーター」は 12 月 2 日現在 43 団体（取り組み実施施設 72 施設）が登録。適しおレシピやミニのぼり旗などが、私たちの日々目の触れる所にあることで、自然と意識づけができています。

まずは、出来るところから、無理なく楽しんで実践しています。

適しおサポーター【福島ヤクルト販売株式会社】

（※ＱＲコード掲載については、福島ヤクルト販売様より許可をいただいております。）

Topics「管理栄養士・栄養士の活動」

Topics 多職種連携･地域包括ケアのための紹介動画「栄養士の仕事」を作成しました

いわき支部
いわき市医療センター栄養管理室
都澤　京子（医療職域協議会）

福島県栄養士会いわき支部では、いわき市医師会・いわき市が主催する「いわき市在宅医療推進のための多職種研修会」及び関連の会議に参加しております。昨年度、会議の中でいわき市医師会から各職種を紹介する動画の作成依頼がありました。医師会では、小・中学校で「いのちの授業」を行うことを計画しており、その中のひとつである「多職種連携・地域包括ケア」の教材とするためとのことでした。動画は「仕事の内容」と「自分が輝いたと思える時」で構成し、１職種２分で作成すること、栄養士会は中学２年生を対象とすることとなりました。

いわき支部では、企画運営委員を中心に Zoom 会議とグループラインにて検討を行って説明内容をまとめ、医師会館での撮影に臨みました。動画出演は企画運営委員の長瀬さんに担当していただき、撮影はスムーズに行われました。その後、編集が行われ、今年度動画が完成しました。仕事の内容を短時間で説明することは難題でしたが、それぞれが意見を出し合い、動画作成に携わったことは有益な経験となりました。今回、このような機会をいただき、完成までご尽力くださいました、いわき市医師会、いわき市役所の担当の皆様には大変感謝しております。

なお、中学２年生向けに作成した多職種紹介の動画は、栄養士のほかにも作業療法士、言語聴覚士などの多職種をまとめたものがあり、いわき市地域医療課にて発信しているYouTube チャンネル「いわきの地域医療」にアップロードされていますので、ご覧ください。

中学２年生向け多職種紹介動画は左のＱＲコードからご覧になれます。

（※ＱＲコード掲載については、いわき市様の許可をいただいております。）